

Möglicher Ablauf eines (Abschieds)Rituals für areligiöse Betroffene

- Ritualraum gestalten
(z.B. Abwesende vergegenwärtigen, Zusammenräumen, Blumen & Schmuck, Gedenkort einrichten)
- Einleitende Worte
(Kerze entzünden, Situation benennen, deutlicher Anfang)
- Literarischen Text vorlesen (vgl. Beispiele)
- Erinnerungsritus mit Steinen
 - Einführung (Steine als Bleibendes, Steine des Anstoßes, Steine in Wasser ziehen Kreise, Steine haben Ecken und Kanten...)
 - Betroffene können aus einem Beutel Schmuck- und große Kieselsteine nehmen, diese auf ein Tuch/das Bett des/der Verstorbenen legen und dabei Erinnerung teilen: Was bleibt? Was hat den/die Verstorbene/n ausgemacht?

Variante: Glassteine – Mosaik des Lebens des/der Verstorbenen

Variante: Diese Steine bleiben in einer Schale an einem Erinnerungsort oder einer wird stellvertretend mitgenommen; ggf. beim Begräbnis ins Grab mitgeben
- Segen/Zuspruch für Verstorbene (durch Betroffene oder NFS)
Mögest du Frieden finden und Ruhe.
- Segen/Zuspruch für Hinterbliebene
*„Ich bitte für Frau/Herrn/Familie XY,
Mögen Sie Trost und Hilfe erfahren, und umgeben sein von Menschen, die Ihnen Halt geben.
Mögen Sie Ruhe finden in all den aufgewühlten Zeiten.
Möge sich die Trauer einmal in liebevolle Erinnerung verwandeln.
Mögen Sie die Kraft erhalten um die kommenden Tage zu bestehen.
Sei beschütze und behütet, heute und alle Tage.“*
- Kerze löschen (deutliches Ende des Rituals)

Literarische Texte zu Tod und Sterben

Es gibt einen See in der Anderwelt,
drin sind alle Tränen vereint,
die irgend jemand hätt' weinen sollen
und hat sie nicht geweint.

Es gibt ein Tal in der Anderwelt,
da gehen die Gelächter um,
die irgend jemand hätt' lachen sollen
und blieb statt dessen stumm.

Es gibt ein Haus in der Anderwelt,
da wohnen wie Kinder beinand'
Gedanken, die wir hätten denken sollen
und waren nicht imstand.

Und Blumen gibt's in der Anderwelt,
die sind aus der Liebe gemacht,
die wir uns hätten geben sollen
und haben's nicht vollbracht.

Und Kommen wir einst in die Anderwelt,
viel Dunkles wird sonnenklar,
denn alles wartet dort auf uns,
was hier nicht möglich war.
(Michael Ende¹)

Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang
nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da
sind?

Allein im Nebel tast' ich todentlang
und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so, wie das
Bleiben.

Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr –
und die es kennen, mögen mir vergeben:
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur –
doch mit dem Tod der anderen muss man leben.
(Mascha Kaléko²)

Wenn Du bei Nacht in den Himmel schaust,
wird es Dir sein, als leuchten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Du allein wirst Sterne haben,
die lachen können.
Und wenn Du Dich getröstet hast,
wirst Du froh sein, mich gekannt zu haben.

Du wirst immer mein Freund sein.
Du wirst Lust haben, mit mir zu lachen.
Und Du wirst manchmal Dein Fenster öffnen,
gerade so zum Vergnügen
und Deine Freunde werden sehr erstaunt sein,
wenn sie sehen,
dass Du den Himmel anblickst und lachst.
Dann wirst Du ihnen sagen:
„Ja, die Sterne,
die bringen mich immer zum Lachen.“
(Antoine de Saint-Exupéry³)

Am Ende meines Weges ist ein tiefes Tal.
Ich werde nicht weiterwissen.
Ich werde mich niedersetzen und verzweifelt
sein.
Ein Vogel wird kommen und über das Tal
fliegen,
und ich werde wünschen, ein Vogel zu sein.

Eine Blume wird leuchten jenseits des
Abgrundes,
und ich werde wünschen, eine Blume zu sein.
Eine Wolke wird über den Himmel ziehen,
und ich werde eine Wolke sein wollen.
Ich werde mich selbst vergessen.

Dann wird mein Herz leicht werden
wie eine Feder,
zart wie eine Margerite,
durchsichtig wie der Himmel.

Und wenn ich dann aufblicke,
wird das Tal nur ein kleiner Sprung sein
zwischen Zeit und Ewigkeit.
(indianische Weisheit⁴)

¹ Ende, Michael: Trödelmarkt der Träume. Mitternachtslieder und leise Balladen, Hockebooks 2020.

² Kaléko, Mascha: Verse für Zeitgenossen, Rowohlt 1980.

³ de Saint-Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz, Fischer 2016.

⁴ Vgl. <https://www.galerie-elender.de/Abschied.htm>

Ich werde fortgehn, Kind.
Doch Du sollst leben
Und heiter sein. In meinem jungen Herzen
Brannte das goldne Licht.
Das hab ich Dir gegeben,
und nun verlöschen meine Abendkerzen.

Das Fest ist aus, der Geigenton verklungen,
Gesprochen ist das allerletzte Wort.
Bald schweigt auch sie,
die dieses Lied gesungen.
Sing Du es weiter, Kind,
denn ich muss fort.

Den Becher trank ich leer, in raschem Zug
Und weiß, wer davon kostete, muss sterben
Du aber, Kind,
sollst nur das Leuchten erben
Und all den Segen, den es in sich trug:

Mir war das Leben wie ein Wunderbaum,
von dem in Sommernächten Psalmen tönen.
– Nun sind die Tage
wie ein geträumter Traum;
Und alle meine Nächte, alle – Tränen.

Ich werde still sein,
doch mein Lied geht weiter.
Gib Du ihm deinen klaren, reinen Ton.
Du sei ein großer Mann, mein kleiner Sohn.
Ich bin so müde – aber Du sei heiter.

(Mascha Kaléko⁵)

du sollst Frieden finden
und so legen wir dich
ans Herz der Erde
das sanft sich dir öffnet

du sollst zur Ruhe kommen
und so betten wir dich
unter die Decke der Wolken
die behutsam dich wärmt

du sollst frei sein
und so entlassen wir dich
der Weite des Himmels
der ewig dir bleibt

du sollst behütet sein
und so vertrauen wir dich
der Seele des Waldes an
die still dich umhüllt

du sollst Leben finden
und aufatmen können
umgeben von Moos
geborgen und frei

(Emil Nourseau⁶)

Der Tod ist nichts,
ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen.
Ich bin ich, ihr seid ihr.
Das, was ich für euch war, bin ich immer noch.
Gebt mir den Namen, den ihr mir immer
gegeben habt.
Sprecht mit mir, wie ihr es immer getan habt.
Gebraucht keine andere Redeweise,
seid nicht feierlich oder traurig.
Lacht weiterhin über das,
worüber wir gemeinsam gelacht haben.
denkt an mich, und sprecht über mich
damit mein Name ausgesprochen wird,
so wie es immer war,
ohne irgendeine besondere Betonung,
ohne die Spur eines Schattens.
Das Leben bedeutet das, was es immer war.
Der Faden ist nicht durchschnitten.
Weshalb soll ich nicht mehr in euren Gedanken
sein,
nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?
Ich bin nicht weit weg,
nur auf der anderen Seite des Weges.
(nach Henry Scott Holland⁷)

Loslassen
Loslassen bedeutet nicht vergessen,
loslassen heißt nicht,
nicht lieben,
loslassen ist nicht negativ,
loslassen ist nur,
nicht mehr festhalten
loslassen,
im Jetzt sein,
hier sein, die Vergangenheit loslassen,
im Augenblick leben.
(Petra Timm-Bortz⁸)

⁵ Kaléko, Mascha: Letztes Lied, in: Dies.: Mein Lied geht weiter. Hundert Gedichte, dtv 2007.

⁶ Vgl. <https://www.thanatos-berlin.de/meine-philosophie/>

⁷ Vgl. <https://www.gedichte-lyrik-online.de/der-tod-bedeutet-gar-nichts.html>

⁸ Vgl. <https://www.thanatos-berlin.de/gedichte-zu-tod-und-trauer/>

Die traurige Traurigkeit – ein Märchen

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlangkam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens. Bei der zusammengekauerten Gestalt blieb sie stehen und sah hinunter. Sie konnte nicht viel erkennen. Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Flanelledecke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau bückte sich ein wenig und fragte: „Wer bist du?“ Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. „Ich? Ich bin die Traurigkeit“, flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war. „Ach, die Traurigkeit!“ rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen. „Du kennst mich?“ fragte die Traurigkeit misstrauisch. „Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet.“ „Ja, aber...“, argwöhnte die Traurigkeit, „warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?“ „Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?“ „Ich... ich bin traurig“, antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme. Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. „Traurig bist du also“, sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. „Erzähl mir doch, was dich so bedrückt.“ Die Traurigkeit seufzte tief. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie sich das schon gewünscht. „Ach, weißt du“, begann sie zögernd und äußerst verwundert, „es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter den Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest.“ Die Traurigkeit schluckte schwer. „Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: Papperlapapp, das Leben ist heiter. Und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: Gelobt sei, was hart macht. Und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: Man muss sich nur zusammenreißen. Und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: Nur Schwächlinge weinen. Und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen.“ „Oh ja“, bestätigte die alte Frau, „solche Menschen sind mir schon oft begegnet.“ Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. „Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde, und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu.“ Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt. Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel. „Weine nur, Traurigkeit“, flüsterte sie liebevoll, „ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr an Macht gewinnt.“ Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin: „Aber... aber - wer bist eigentlich du?“ „Ich?“ sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert wie ein kleines Mädchen. „Ich bin die Hoffnung.“

(Inge Wuthe⁹)

⁹ Vgl. <http://www.inge-wuthe.de/traurigetraurigkeit.htm>

Ein schwedisches Waldmärchen ¹⁰

An einem schönen Sommertag war um die Mittagszeit eine Stille im Wald eingetreten. Die Vögel steckten ihre Köpfe unter die Flügel. Alles ruhte. -Da steckte der Buchfink sein Köpfchen hervor und fragte: „Was ist das Leben?“. Alle waren betroffen über diese schwere Frage. Eine Rose entfalte gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt ums andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist eine Entwicklung.“ Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blume zur anderen, naschte da und dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“ Drun-ten am Boden schleppte sich eine Ameise mit einem Strohalm, zehnmal länger als sie selbst, und sagte: „Das Leben ist nichts als Mühe und Arbeit.“ Geschäftig kam eine Biene von einer honighaltigen Blume zurück und meinte dazu: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“ Sie stellte sich vor, wenn sie den Honig aus den Blumen holt, das sei Vergnügen, aber wenn sie Waben baut, das sei Arbeit. Wo so weise Reden geführt wurden, steckte der Maulwurf seinen Kopf aus der Erde und sagte: „Was ihr für weise Reden führt! Man sollte wunder meinen, was ihr für gescheite Leute seid!“ Es hätte nun einen großen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner Regen eingesetzt hätte, der sagte: „Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“ Dann zog er weiter zum Meer. Dort brandeten die Wogen und warfen sich mit aller Gewalt gegen die Felsen, kletterten daran in die Höhe und warfen sich dann wieder mit gebrochener Kraft ins Meer zurück und stöhnten: „Das Leben ist ein stets vergebliches Ringen nach Freiheit.“ Hoch über ihnen zog majestätisch ein Adler seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben ist ein Streben nach oben!“ Nicht weit davon stand eine Weide, die hatte der Sturm schon zur Seite geneigt. Sie sprach: „Das Leben ist ein sich Sich-Neigen unter eine höhere Macht!“ Dann kam die Nacht. - In lautlosem Fluge glitt ein Uhu durch das Geäst des Waldes und krächzte: „Das Leben heißt, die Gelegenheit nutzen, wenn die anderen schlafen.“ Schließlich wurde es still im Walde. - In der Schule löschte der Professor, der über den Büchern gesessen hatte, die Lampe aus und dachte: „Das Leben ist eine Schule.“ Nach einer Weile ging ein Mann durch die menschenleeren Straßen nach Hause. Er kam von einer Lustbarkeit: Das Leben ist eine fortwährende Jagd nach Vergnügen und eine Kette von Enttäuschungen.“ Morgens wehte ein leichter Wind durch die Straßen: „Das Leben ist ein Rätsel.“

Auf einmal flammte die Morgenröte in ihrer vollen Pracht auf und sprach: „Wie ich, die Morgenröte, nur der Beginn des kommenden Tages bin, so ist das Leben der Anbruch der Ewigkeit.“

¹⁰ Vgl. Kleinewiese, Reinhard: Vom Leben umfängen: Trauerfeiern und Traueransprachen, Pustet 2013.